

No.235

平成22年
(2010)

6/15

市役所代表番号

☎042-464-1311

HPアドレス ●<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携 帯 電 話 ●<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>

「西東京市からのお知らせ」FM 西東京(84.2MHz)

(1)午前 9 時～9 時15分(月～日曜日) (2)午後 8 時～8 時15分(月～金曜日)

広報



西東京

発行 ●西東京市

編集 ●企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

配布 ●シルバー人材センター ☎042-425-6611

やさしさとふれあいの西東京に暮らしまちを楽しむ



詳しくはWebで

西東京市Web

検索

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防しよう

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積し、高血圧・高血糖・脂質異常が重複した状態をいいます。これを放置すると、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病の合併症などを引き起こすことになります。

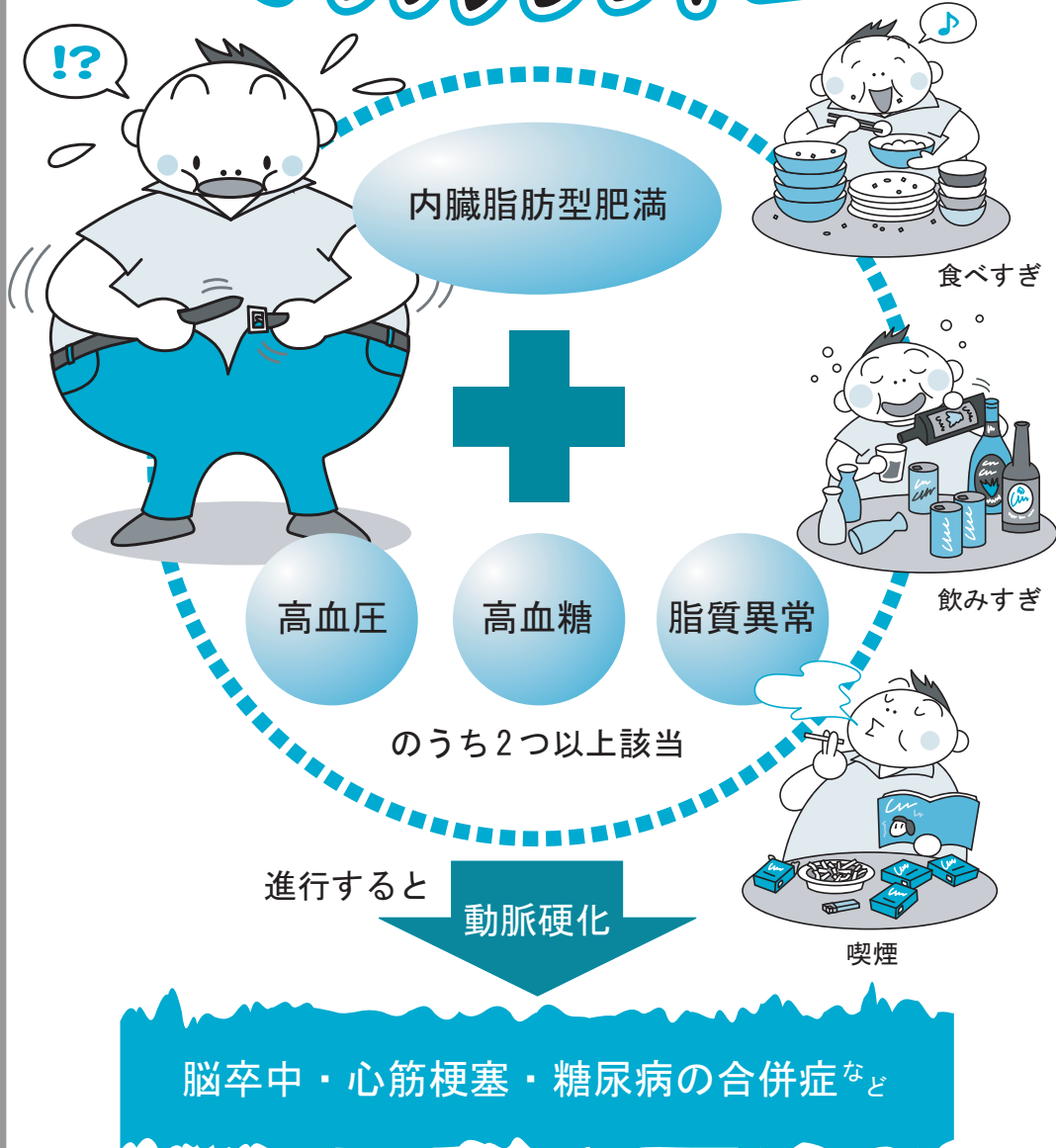
無症状だからと安心せず、年に1回の健康診査を受けて健康管理をしましょう。

◆健康課 保(☎438-4037)

いつも頑張っているあなたの体 健康診査で年に1回の健康チェックを!



メタボリックシンドローム



18～39歳の方へ(平成23年3月31日時点)

市で健康診査を実施しています!

時・場

8月23日(月)・24日(火)・25日(水)・26日(木)

保谷保健福祉総合センター

8月27日(金)・28日(土)・30日(月)・31日(火)・9月1日(水)

田無総合福祉センター

☑医師の診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(血糖、脂質、肝機能^{など})、腹囲測定(35歳以上)、医師の判断により心電図・HbA1c

☑昭和46年4月1日～平成5年3月31日生まれで、ほかに健康診査を受ける機会のない方

☑6月30日(水)までに下記のいずれかの方法で申し込み。

①市☎…市☎より申込フォームを入力(6月15日(火)から掲載)。

②はがき…はがきに、氏名(ふりがな)・住所・生年月日・電話番号・健診希望日を記入し、〒202-8555 市役所健康課「一般健康診査(18～39歳)担当」まで郵送。

③窓口…健康課(保谷保健福祉総合センター 4階)または保険年金課(田無庁舎2階)へ来所。

【受付方法】

申し込みをされた方へ、7月下旬に受診券を送付します。受診券を持参のうえ、指定された日時・会場で受診してください。

40～74歳の方へ(平成23年3月31日時点)

医療保険者が特定健康診査を実施しています!

特定健康診査は、高齢者の医療の確保に関する法律により、40～74歳の方を対象に、加入している医療保険者が実施しています。詳細は、各医療保険者にお問い合わせください。

市では、西東京市国民健康保険加入の方(平成22年4月1日現在)のうち40～74歳の方へ、6月15日(火)に特定健康診査受診券を送付しました。市内指定医療機関で受診してください。

後期高齢者医療保険に加入している方へ

市で健康診査を実施しています!

市では、今年度75歳になる方および後期高齢者医療保険に加入されている方へ、6月15日(火)に一般健康診査受診券を送付しました。市内の指定医療機関で受診してください。

【メタボリックシンドローム予防のポイント】

食 事

3食バランスよく、腹8分目に!

運 動

こまめに体を動かしましょう!

喫 煙

喫煙者は禁煙に取り組みましょう!

★Webでアンケートにご協力ください★



市では、6月15日(火)から健康に関するアンケートを市☎で実施しています。ご協力いただいた方には、もちろん「西東京市オリジナル健康手帳」を差し上げます。ぜひご協力をお願いします。

